

☆今月の行事予定☆

4日(水)	陶芸教室	Am10:00~
10日(火)	避難訓練	時間不定
18日(水)	お誕生会	各クラスにて
20日(金)	英語で遊ぼう	Am10:00~
24日(火)~26日(木)	運動会総練習	Am10:00~
28日(土)	第75回大運動会	千代田小学校体育館 Am9:00 集合



☆子どもたちの様子☆



☆給食室から☆



今年は7月から暑い日が続きましたね。暑さ疲れしていませんか？

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには、基本の一日三食の食事、おやつを規則正しく、バランス良く食べる事です。

朝ごはんを食べると言う事は、排便のリズムの面から見ても大切です。食べ物が胃に送り込まれることによって、大腸が蠕動運動を始め便意をもよおします。理想的な排便リズムは、朝ごはんを食べた後に排便する事と言われています。

朝ごはんの習慣をつける事で、生活のリズムが出来上がってきます。生活のリズムと共に将来の食習慣のベースにもなっていきます。

しっかり朝ごはんを食べて、元気に園に来てくださいね。

☆消化の良いメニューで食欲増進

たんぱく質は、しっかり摂取しましょう。
煮たり、蒸したりしたメニューを。
豆腐料理は、のどごしが良くおすすめです。

☆生野菜より消化の良い煮野菜で

加熱した野菜は、胃の負担もなく、
量も多く摂れます。



♡募集記事♡ ~さいとう みれいちゃんのお母さんです~

今年の4月からお世話になっています。

元々、子どもには人見知りが無かったのできっとお友達が周りに沢山いるから大丈夫かな？とは思いつつも初めは私もドキドキしながら保育園へ連れて行ったのを覚えています。最初のうちはやはり環境が変わった事もあり給食をほとんど食べない事も多く不安な部分もありましたが約5か月経ち慣れてきたのか給食も少しずつ食べるようになり今では自分なりの言葉で一生懸命にその日の出来事もお話してくれるようになってとても成長を感じています。そして毎日、美怜のお世話をしてくださる先生方にとっても感謝しております。これからも沢山の刺激を受けながら学びながら成長していく姿が楽しみです！



☆子育てのポイント☆

園では、食事の際には、毎日決められた自分の椅子に座る、エプロンをつけるなど準備の手順を決めて行っています。

こうやって手順をしっかり決めておくと、違う保育士が来た時でも同じ手順で準備をするので子ども達は戸惑うことなく安心して過ごせます。そして”自分で出来たね”と頑張りを認めていきます。ご家庭でも、例えば朝起きて顔を洗う、服を着替える、食事をするなど毎日の流れが習慣になれば子どもが自ら行動してくれるようになるのではないのでしょうか。

また、次の行動に移った時は、「出来たね」と声をかけ自分の事をきちんと見ていてくれるとわかるだけで、子どもは安心し、自信をつけていきます。

このように園でも基本的な生活習慣に見通しをもって取り組むことで次にやる事がわかる安心感を基礎として子どもが自分で考え動けるよう、はげまし、援助していきたいと思えます。

